

HISTORIA, TÉCNICAS Y TEORÍA



Wu chi, «del Wu chi nace el Tai-Chi»

LA HISTORIA

ESCRIBIR LA HISTORIA DEL *TAI-CHI* PUEDE SER UNA LABOR VERDADERAMENTE ARDUA; POR ESO, EN ESTA BREVE EXPOSICIÓN, SÓLO NOS LIMITAREMOS A CONSIDERAR LOS CUATRO PERIODOS QUE REPRESENTAN LAS FASES RELEVANTES DEL DESARROLLO DE ESTE ARTE. SON LOS SIGUIENTES:

1. ANTES DEL POBLADO CHEN O DE LOS MONTES WUDANG.
2. EL PERIODO DEL POBLADO CHEN.
3. EL PERIODO DE LA DIFUSIÓN A PARTIR DEL POBLADO CHEN.
4. EL PERIODO DESDE EL NACIMIENTO DE LA REPÚBLICA POPULAR HASTA NUESTROS DÍAS.

HAY QUE OBSERVAR CÓMO TAL CLASIFICACIÓN, SOBRE TODO LA REFERENTE A LAS FASES MÁS RECIENTES, ESTÁ MEDIATIZADA POR LOS INVESTIGADORES DEL GOBIERNO CHINO, QUE NO TOMAN CASI NUNCA EN CONSIDERACIÓN MUCHAS DE LAS VARIANTES QUE SE GENERARON DURANTE LA DIFUSIÓN DEL *TAI-CHI* FUERA DEL PAÍS, COMO EN HONG KONG O TAIWAN, ESPECIALMENTE DESPUÉS DE LA REVOLUCIÓN CULTURAL.

EL ORIGEN DEL TAI-CHI ANTES DEL POBLADO CHEN O DE LOS MONTES WUDANG (DEL 5000 A. DE C. AL 1644 D. DE C.)

EL NACIMIENTO DEL *TAI-CHI* SE REMONTA A LAS DOCTRINAS TAOÍSTAS REFERIDAS A LAS PRÁCTICAS DE NUTRICIÓN DE LA VIDA; UTILIZAN MOVIMIENTOS DE EXPANSIÓN Y EXTENSIÓN, COMBINADOS CON TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, CON EL OBJETIVO DE AUMENTAR Y MEJORAR LA CIRCULACIÓN DEL *CHI* EN EL CUERPO. SON FAMOSAS LAS TÉCNICAS DE *CHI-KUNG* PRACTICADAS DURANTE LA DINASTÍA LIANG (502-557 D. DE C.), COMO EL JUEGO DE LOS CINCO ANIMALES DEL DOCTOR HUA-TO. ESTAS TÉCNICAS SE CONSIDERAN LAS PRECURSORAS DEL *TAI-CHI*, POR EL HECHO DE PRESENTAR EN EMBRIÓN LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE ESTA DISCIPLINA. EN ESTA ÉPOCA EL *TAI-CHI* NO SE IDENTIFICA TODAVÍA CON ESTE NOMBRE, QUE APARECE SÓLO EN LOS DOCUMENTOS HISTÓRICOS MÁS RECIENTES.

EL FUNDADOR, AL CUAL MUCHOS ESTUDIOSOS HACEN REMONTAR EL NACIMIENTO DEL *TAI-CHI*, ES ZHANG SANG FENG, MONJE TAOÍSTA QUE SEGÚN LA LEYENDA VIVIÓ DESDE EL 1247 AL 1460 D. DE C. DURANTE LAS DINASTÍAS SONG SEPTENTRIONALES (960-1279 D. DE C.), YUAN (1279-1368 D. DE C.) Y EL INICIO DE LA MING (1368-1644 D. DE C.); LA

LEYENDA AFIRMA QUE EL ERMITAÑO ELABORÓ SU ARTE DESPUÉS DE UNA INTUICIÓN REPENTINA, SEGÚN DOS VERSIONES. LA PRIMERA, CITADA EN EL TRATADO *TAI-CHI-CHUAN-SHI-YI*, CUENTA QUE UN DÍA ZHANG OBSERVÓ CASUALMENTE LA LUCHA ENTRE UNA GRULLA Y UNA SERPIENTE: MEDITANDO SOBRE LO QUE HABÍA VISTO, INVENTÓ EL *TAI-CHI*, QUE COMBINA LOS MOVIMIENTOS ÁGILES DE LA GRULLA CON LOS SUAVES Y FLEXIBLES DE LA SERPIENTE. LA OTRA VERSIÓN AFIRMA QUE FUE EL MÍTICO EMPERADOR NEGRO QUIEN SUGIRIÓ EN SUEÑOS A ZHANG SANG FENG ESTE MÉTODO DE COMBATE. QUIZÁS, COMO SOSTIENE EL HISTORIADOR LI YANG ANG EN SU LIBRO *ZHANG SANG FENG HE TRADE TAI-CHI-CHUAN*, SE LIMITÓ A MODIFICAR ALGUNAS TÉCNICAS DE *SHAOLIN* DEMASIADO RÍGIDAS AÑADIENDO LOS CONCEPTOS TAOÍSTAS DE LA ALQUIMIA INTERNA APRENDIDOS EN EL MONTE WUDANG.

SE NARRA QUE ZHANG SANG FENG VIVIÓ MÁS DE DOSCIENTOS AÑOS Y POR ESO EN EL 1459 LE FUE ATRIBUIDO POR EL SÉPTIMO EMPERADOR MING EL TÍTULO DE INMORTAL.

OTRA TRADICIÓN REMONTA EL NACIMIENTO DE LA TÉCNICA A WANG ZONG YUE, EL PRIMERO EN LLAMAR *TAI-CHI-CHUAN* A ESTE ARTE; ÉL SE BASÓ EN LA TEORÍA TAOÍSTA DEL YIN Y EL YANG, PERO ES CASI SEGURO QUE SE LIMITASE A ESCRIBIR UN COMPENDIO SISTEMÁTICO DE LOS PRINCIPIOS DE *TAI-CHI*, Y POR ESO MUCHOS LO TOMARON POR EL EFECTIVO FUNDADOR DE LA DISCIPLINA; QUIZÁS UN ALUMNO SUYO LLEVÓ ESTOS CONOCIMIENTOS AL POBLADO CHEN.

EL PERIODO DEL POBLADO CHEN (1644-1800)

PARA MUCHOS HISTORIADORES EL NACIMIENTO DEL *TAI-CHI* SE REMONTA A UNA ÉPOCA MÁS RECIENTE, LA DEL GENERAL CHEN WANG TING (1600-1680), UN OFICIAL EXPERTO EN ARTES MARCIALES QUE UNIÓ SU EXPERIENCIA CON LAS NOCIONES EXPUESTAS EN DOS IMPORTANTES LIBROS DE LA ÉPOCA: EL *CLÁSICO MARCIAL DE LAS TREINTA Y DOS POSICIONES* Y EL *CLÁSICO TAOÍSTA DE LA CORTE AMARILLA*.

EN ESTOS TRATADOS NO SE MENCIONA EL NOMBRE DE *TAI-CHI*, LO QUE INDICA QUE NO HABÍA SIDO CREADO TODAVÍA O NO ERA MUY CONOCIDO, AL MENOS CON ESE NOMBRE.

EN EL POBLADO CHEN ANTES DE CHEN WANG TING SE ENSEÑABA PREFERENTEMENTE EL *TONG BEI* DE *SHAOLIN*. CUANDO CHEN VOLVIÓ DE LA GUERRA EN 1644, EMPEZÓ A ENSEÑAR UN NUEVO TIPO DE EJERCICIOS A LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA Y DEL POBLADO, MODIFICANDO EL ESTILO *SHAOLIN* E INTRODUCIENDO LOS CONCEPTOS DE YIN Y YANG PROPIOS DEL TAOÍSMO. ESTE NUEVO ESTILO SE CONVIRTIÓ RÁPIDAMENTE EN UNA FORMA DE COMBATE MUY PRACTICADA. CHEN HABÍA CODIFICADO CINCO VARIANTES DEL ESTILO, PERO YA EN LA ÉPOCA DE HEN CHANG XING (1771-1853) LAS TIPOLOGÍAS ESTILÍSTICAS SE HABÍAN MULTIPLICADO. ESTE MAESTRO ERA CAPAZ, SENTADO, DE HACER VOLAR A QUIEN LO ATACABA Y LO LLAMABAN «EL SEÑOR RECTO», PORQUE ERA MUY HÁBIL EN LA TÉCNICA DE MANTENER EL EQUILIBRIO. UNA ANÉCDOTA CUENTA QUE UNA VEZ, YA ANCIANO, FUE A VER UNA MULTITUDINARIA FUNCIÓN TEATRAL: A PESAR DE RECIBIR EMPUJONES DE TODAS PARTES, ÉL SE MANTENÍA EN SU SITIO COMO SI ESTUVIERA PLANTADO EN EL SUELO. DESPUÉS DE LA DECIMOCUARTA GENERACIÓN DE LA DESCENDENCIA DE LA FAMILIA CHEN, SE PRODUJERON VARIAS RAMIFICACIONES DEL ESTILO *CHEN*: ENTRE ELLAS CABE DESTACAR LAS DE CHEN YOU BEN Y CHEN QING PING, QUE CON LA TÉCNICA LLAMADA «PEQUEÑA FORMA» (*XIAOJIA*) MODERNIZARON EL ESTILO, HACIÉNDOLO MENOS MARCIAL, MIENTRAS QUE CHEN CHANG XING CONTINUÓ ENSEÑANDO LA «GRAN FORMA» (*DAJIA*).

EL PERIODO DE LA DIFUSIÓN A PARTIR DEL POBLADO CHEN (1800-1949)

DESPUÉS DE LAS PRIMERAS DIVISIONES DENTRO DE LA FAMILIA CHEN, NO TUVO QUE PASAR MUCHO TIEMPO PARA QUE TAMBIÉN EXPONENTES DE OTRAS FAMILIAS SE APROPIARAN DE LOS SECRETOS DEL *TAI-CHI* Y APORTARAN SUS MODIFICACIONES. EL MÁS FAMOSO ENTRE ESTOS, PRECURSOR DEL ACTUAL ESTILO *YANG*, FUE YANG LU CHAN (1799-1872). TRABAJABA YANG EN PEQUÍN EN UNA DROGUERÍA REGIDA POR GENTE DEL POBLADO CHEN: UN DÍA SE PRESENTÓ UN MONJE A PEDIR LIMOSNA Y, NO QUEDANDO BASTANTE SATISFECHO, SE ENOJÓ, COGIÓ UNA GRAN PIEDRA Y BLOQUEÓ LA PUERTA DE ENTRADA DE LA TIENDA. ENTONCES EL PROPIETARIO DE LA TIENDA, CON ÁGILES MOVIMIENTOS, DERROTÓ AL MONJE; DESPERTADA SU CURIOSIDAD, YANG PREGUNTO QUÉ MÉTODO DE COMBATE ERA AQUEL. EL PROPIETARIO RESPONDIÓ QUE SE TRATABA DE *TAI-CHI*, UN ARTE MARCIAL TÍPICA DE SU POBLADO, EN EL CUAL ÉL NO ERA MUY EXPERTO AUNQUE HABÍA SIDO CAPAZ DE DERROTAR AL MONJE. EL PROPIETARIO PRESENTÓ A YANG A CHEN CHANG XING, PERO ESTE LE ENSEÑÓ SÓLO LA SECUENCIA DE LAS FORMAS, SIN REVELARLE SU VERDADERO CONTENIDO.

DESPUÉS DE TRES AÑOS DE EJERCICIOS, YANG PERDIÓ EN COMBATE, DE MANERA QUE DECIDIÓ VOLVER AL POBLADO, DONDE ESTUDIÓ DE NUEVO PARA MEJORAR. EL MAESTRO, YA MUY VIEJO, CONSIDERADA LA CONSTANCIA DE YANG, LE ENSEÑÓ TODOS LOS SECRETOS DEL ARTE. UN DÍA YANG RETÓ A UN MONJE Y LO MATÓ; ESCAPANDO, SE REFUGIÓ EN PEQUÍN Y FUE PRECISAMENTE ENTONCES CUANDO EL ESTILO *YANG* EMPEZÓ A DIFUNDIRSE EN LA CORTE IMPERIAL.

YANG LU CHAN TENÍA UN ALUMNO LLAMADO W'U YU XIANG (1812-1880), PERO SIENDO EL MAESTRO CHEN CHANG XING DEMASIADO ANCIANO, NO PUDO YA APRENDER DE ÉL Y SE DIRIGIÓ AL MAESTRO DE UN POBLADO VECINO: CHEN QUIN PING (1795-1868), PROFUNDO CONOCEDOR DEL ESTILO *CHEN*. CON W'U YU XIANG NACE UNA NUEVA RAMA DEL *TAI-CHI*, EL ESTILO *W'U*, LLAMADO TAMBIÉN ESTILO *HAO* PORQUE LO POPULARIZÓ SU DISCÍPULO HAO WEI ZHEN (1849-1920).



Zhang Sang Feng el inmortal

EL SEGUNDO HIJO DE YANG LU CHAN, YANG BAN HOU, TUVO UN ALUMNO DE NOMBRE WU JIAN QUAN (1870-1942) QUE CODIFICÓ EL ACTUAL ESTILO *WU*.

OTRO FAMOSÍSIMO MAESTRO DEL ESTILO *CHEN* DE LA 17.^a GENERACIÓN FUE CHEN FA KE (1887-1957), QUE TUVO DOS HIJOS; EL PRIMERO, CHEN ZHAO KUI (1928-1981), ACTIVO EN SHANGHAI HASTA 1966, INSTRUYÓ A MAESTROS COMO HE BING QUAN (MAESTRO DE QUIEN ESCRIBE DESDE 1990 A 1995), MA HONG Y CHEN ZHAO XU, PADRE DE CHEN XIAO WANG.

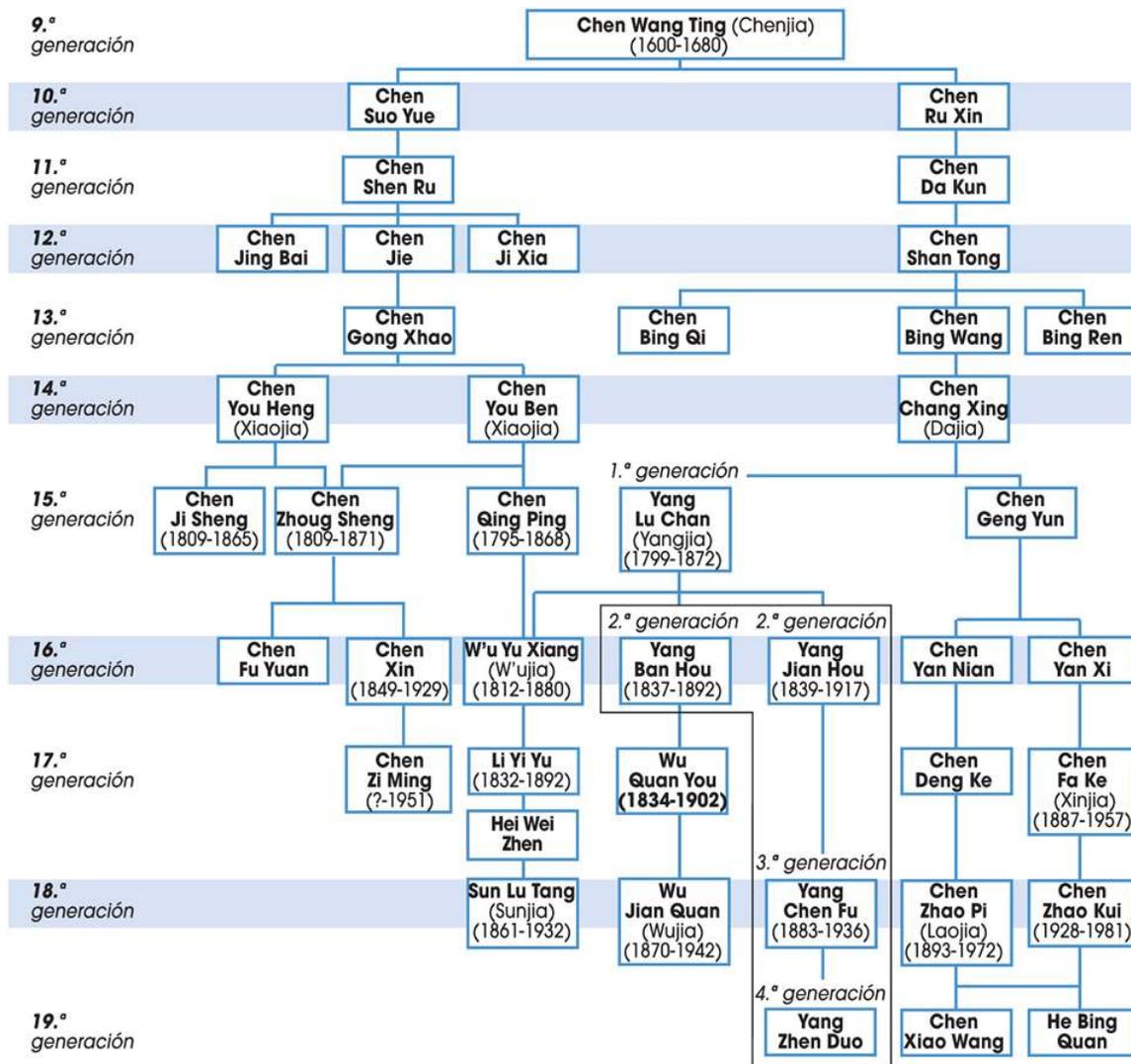
EL OTRO HIJO DE YANG LU CHAN, YANG JIAN HOU (1839-1917), TUVO A SU VEZ TRES HIJOS, ENTRE LOS CUALES SE CUENTAN YANG CHAO HSIUNG Y CHAO CHIN (1883-1936), LLAMADO CHEN FU. ESTE ÚLTIMO ES QUIZÁS EL MÁS FAMOSO ENTRE TODOS LOS MAESTROS, A PESAR DE HABER EMPEZADO TARDE A PRACTICAR *TAI-CHI*: A ÉL SE DEBE LA ACTUAL FORMA LARGA DE 108 MOVIMIENTOS DEL ESTILO *YANG*. LOS REPRESENTANTES ACTUALES MÁS FAMOSOS DE LOS DOS ESTILOS SON CHEN XIAO WANG PARA EL ESTILO *CHEN* Y YANG ZHEN DUO PARA EL ESTILO *YANG*; DE HECHO, EL ACTUAL DESARROLLO EFECTIVO DE ESTOS ESTILOS EN EL MUNDO SE DEBE A MUCHOS ALUMNOS NO RELACIONADOS CON EL NOMBRE DE ESTAS FAMILIAS, COMO CHENG MAN CHING (1901-1975), UN ESCRITOR QUE TRADUCIDO LOS LIBROS CLÁSICOS DEL *TAI-CHI* Y LOS HA DIVULGADO EN LOS ESTADOS UNIDOS Y TAIWAN; FU ZHONG WEN, SU YERNO, QUE HA ENSEÑADO EN SHANGHAI HASTA SU MUERTE; GEORGE XU, YANG JWING MING, LIANG SHOU YU Y JOU TSUNG HWA, QUE HAN LLEVADO LOS CONOCIMIENTOS A LOS OCCIDENTALES. EXISTEN DESPUÉS UNA INFINIDAD DE MAESTROS LOCALES CHINOS Y OCCIDENTALES, QUE ENSEÑAN ACTUALMENTE EN TODO EL MUNDO.

DEL NACIMIENTO DE LA REPÚBLICA POPULAR HASTA NUESTROS DÍAS

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, CON LA APERTURA DE CHINA, ESTA DISCIPLINA HA TENIDO UNA MAYOR PROYECCIÓN HACIA OCCIDENTE. PARA MANTENER LA SALUD DE MILLONES DE PERSONAS UTILIZANDO MEDIOS POCO COSTOSOS, SE HAN UTILIZADO LAS TÉCNICAS ANTIGUAS, EVITANDO SU CONTENIDO MARCIAL Y EXALTANDO LOS ASPECTOS MÁS

RELACIONADOS CON LA SALUD. EN LAS UNIVERSIDADES Y EN LAS SECCIONES DEPORTIVAS DE MUCHOS MUNICIPIOS SE HAN FORMADO ENTRENADORES, QUE EJERCEN EN LOS PARQUES.

PARALELAMENTE LAS RAMAS DE LOS DESCENDIENTES DIRECTOS DE LOS DIFERENTES ESTILOS HAN CONTINUADO ENSEÑANDO EN CHINA Y EN EL EXTRANJERO, CREANDO NO POCAS DUDAS ENTRE LOS PRIMEROS ESTUDIOSOS, QUIENES ASUMÍAN QUE EL *TAI-CHI* ERA SÓLO AQUELLO QUE PRESENTABA EL GOBIERNO CHINO, ESCONDIENDO TODOS LOS CONOCIMIENTOS PASADOS. EN CHINA, ESPECIALMENTE DESPUÉS DE LA MUERTE DE MAO TSE TUNG, HAN CAMBIADO MUCHAS COSAS Y SE HA ASISTIDO A UN RECONOCIMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE *TAI-CHI* REPRESENTADAS POR LAS FAMILIAS DE ANTIGUA TRADICIÓN COMO LA CHEN Y LA YANG.



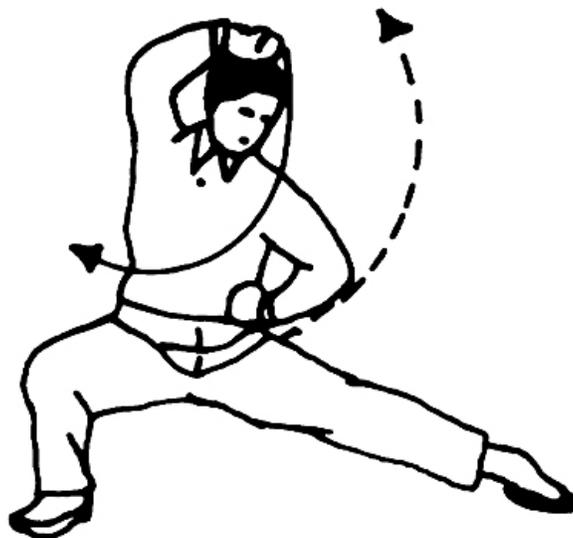
Árbol genealógico del Tai-Chi-Chuan desde el poblado Chen hasta nuestros días. La familia Yang, a partir de Yang Lu Chan, ha empezado su propia línea genealógica

CÓMO DISTINGUIR LOS DIFERENTES ESTILOS DE *TAI-CHI*

AL INICIO DE LA DÉCADA DE 1970 EL ÚNICO *TAI-CHI* QUE SE CONOCÍA EN EUROPA ERA EL DEL ESTILO *YANG*, UN MOVIMIENTO LENTO QUE A LOS PRIMEROS PRACTICANTES LES PARECÍA MÁS BIEN UNA GIMNASIA QUE UN ARTE MARCIAL; A PARTIR DE LOS CAMBIOS CULTURALES Y POLÍTICOS, QUE LLEVARON A LA CHINA DE 1985 A ABRIRSE MÁS HACIA OCCIDENTE, LOS CONOCIMIENTOS HASTA ENTONCES ADQUIRIDOS SE ENRIQUECIERON Y SE SUPO QUE EL *YANG* ERA SÓLO UNO DE LOS CINCO ESTILOS *NEIJIA* DEL *TAI-CHI* QUE TODAVÍA ERAN ENSEÑADOS Y PRACTICADOS EN CHINA; ADEMÁS SE SUPO TAMBIÉN QUE ENTRE LOS ESTILOS EXISTÍA EL *TAI-CHI* DE *WUDANG*, TODAVÍA MÁS ANTIGUO QUE EL ESTILO *CHEN*.

EN ESTE APARTADO SE ILUSTRAN LAS DIFERENCIAS ESENCIALES DE ESTOS CINCO ESTILOS Y SE EXPLICA LA COLOCACIÓN DEL ESTILO *WUDANG* Y DE LOS MODERNOS, HACIENDO HINCAPIÉ EN SUS CARACTERÍSTICAS.

EL ESTILO CHEN



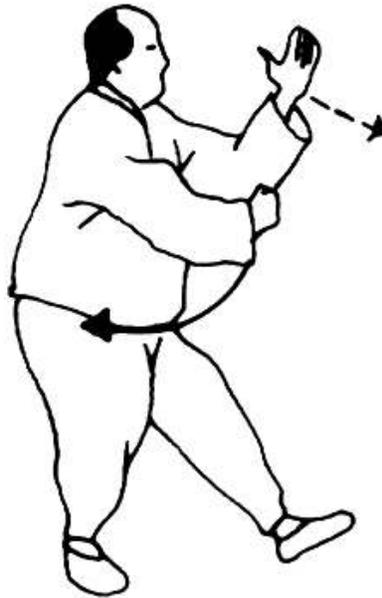
estilo Chen

ACTUALMENTE SE DIVIDE EN DOS ESTILOS, EL VIEJO, *LAO JIA* (PRIMERA ESTRUCTURA), CODIFICADO POR CHEN ZHAO PI (1893-1972), Y EL NUEVO, *XIN JIA*, A PARTIR DE CHEN FA KE (1887-1957). ORIGINALMENTE SE COMPOÑÍA DE CINCO FORMAS, AHORA REDUCIDAS A DOS PRINCIPALES: *DIYILU*, QUE COMPRENDE LAS BASES DE LAS TRECE TÉCNICAS FUNDAMENTALES, Y *PAOCHUI*. EN ESTE ESTILO LOS MOVIMIENTOS SIGUEN ESPIRALES MUY ESTRECHAS Y LAS POSICIONES SON AMPLIAS; EN ALGUNOS MOVIMIENTOS SE VERIFICAN SALTOS Y EXPLOSIONES QUE EN OTROS TIPOS DE *TAI-CHI* HAN SIDO ELIMINADOS. LAS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS PUEDEN RESUMIRSE EN ESTOS PUNTOS:

- CAMBIO CONTINUO CON FLEXIONES;
- SE FINALIZA GOLPEANDO DESPUÉS DE HABER TERMINADO LA TÉCNICA;
- EL CUERPO DEBE SER COMO UNA ESFERA;
- SE UTILIZA LA ABERTURA Y CIERRE DEL CUERPO.

POR ESTAS CARACTERÍSTICAS SE ADAPTA MEJOR A LOS MÁS JÓVENES Y A TODOS AQUELLOS QUE BUSCAN EN EL *TAI-CHI* EL ASPECTO MARCIAL; DE HECHO ES LA FORMA MÁS COMPLETA PARA SU USO EN COMBATE.

EL ESTILO YANG



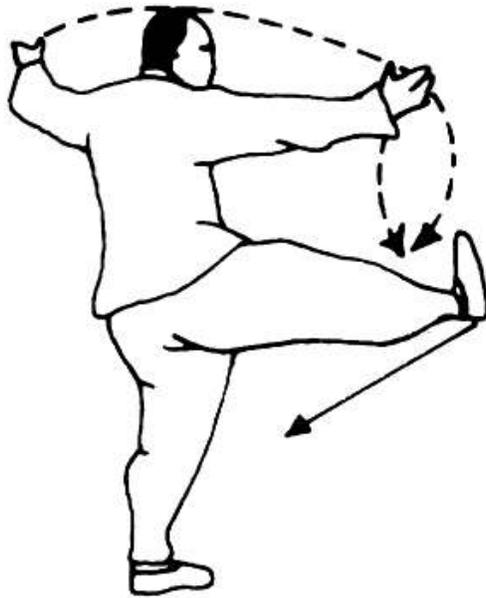
estilo Yang

SE TRATA DEL ESTILO DE *Tai-Chi* MÁS DIFUNDIDO EN EL MUNDO; POR SU CARACTERÍSTICA DE MOVIMIENTOS LENTOS Y CONTINUOS SE ADAPTA A TODOS, JÓVENES Y ANCIANOS, Y ES RELATIVAMENTE FÁCIL DE APRENDER. NACIDO DE UNA EVOLUCIÓN DEL ESTILO *Chen*, HA EXPERIMENTADO EN EL CURSO DE LOS AÑOS MODIFICACIONES Y SIMPLIFICACIONES, DESTINADAS A HACERLO MÁS ACCESIBLE PRIMERO A LA CORTE IMPERIAL, DESPUÉS A LA GENTE COMÚN. ACTUALMENTE SE PRACTICA EN LA FORMA DE LOS 80 MOVIMIENTOS DE YANG CHEN FU (1883-1936), NIETO DE YANG LU CHAN, PERO ESTÁ MUY DIFUNDIDA LA FORMA DE 24 MOVIMIENTOS QUE ES LLAMADA DE PEQUÍN Y LA FORMA DE 37 MOVIMIENTOS DE LA ESCUELA CHEN MAN CHING. EL *Yang*, DE MOVIMIENTOS SUAVES, SE ACONSEJA A QUIEN BUSCA EN EL *Tai-Chi* CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN.

DE HECHO, SE PRACTICA TAMBIÉN COMO MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO Y DE AHÍ DERIVA SU GRAN POPULARIDAD. LAS CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES SON:

- GRAN ESTABILIDAD EN LOS MOVIMIENTOS;
- CONTINUIDAD, COMO SI LOS MOVIMIENTOS FUERAN OLAS;
- SUAVIDAD DE LAS TÉCNICAS;
- CAMBIOS UNIFORMES COMO EL VUELO MAJESTUOSO DEL ÁGUILA.

EL ESTILO *Wu*



estilo Wu

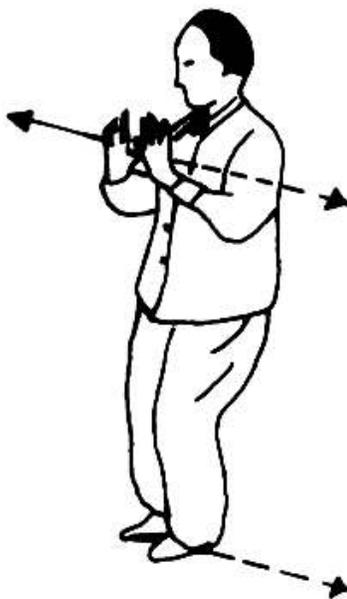
ES EL PRINCIPAL ESTILO DERIVADO DEL *YANG*, CONOCIDO COMO *ZHONG JIA* (ESTRUCTURA MEDIANA), DEL CUAL HA TOMADO SU CARACTERÍSTICO MOVIMIENTO NATURAL, CONTINUO Y RELAJADO. PARA DISTINGUIRLO DEL PRECEDENTE, SU FUNDADOR *WU JIAN QUAN* (1870-1942) INTRODUJO GIROS Y TORSIONES DEL BUSTO, QUE USAN COMO PERNO CENTRAL LA COLUMNA VERTEBRAL; EL CUERPO, DURANTE LA EJECUCIÓN DE ESTE ESTILO, ESTÁ LIGERAMENTE INCLINADO HACIA DELANTE. DESPUÉS DE LOS ESTILOS *YANG* Y *CHEN* ES EL MÁS PRACTICADO.

SE ADAPTA A TODOS AQUELLOS QUE BUSCAN UN MOVIMIENTO QUE TENGA UNA BUENA COMPONENTE DE ESTIRAMIENTO.

SUS CARACTERÍSTICAS SON:

- EQUILIBRIO CENTRAL EN CUALQUIER POSICIÓN;
- CONCENTRACIÓN SUPERIOR UTILIZANDO LA VOLUNTAD;
- ASENTAMIENTO EN EL TERRENO;
- SENSIBILIDAD EN LOS CAMBIOS CONTINUOS.

EL ESTILO *W'U O HAO*



estilo W'u o Hao

ESTILO POCO CONOCIDO DERIVADO DEL ESTILO PEQUEÑO *CHEN*, *XIAO JIA*, DE *CHEN QING PING* (1795-1868), SE CARACTERIZA POR LOS MOVIMIENTOS ESTRECHOS, POR EL CUERPO ERECTO Y LAS POSICIONES PEQUEÑAS, PRACTICADAS CASI DE PIE.

BUSCA FUNDAMENTALMENTE LA CIRCULACIÓN DEL *CHI* INTERNO, RESPECTO A LAS POSICIONES BAJAS O EN TORSIÓN DE LOS OTROS MÉTODOS. SE CONCEDE MUCHA IMPORTANCIA A LA RELACIÓN LLENO/VACÍO. A PESAR DE SU APARENTE SENCILLEZ, ES UNO DE LOS ESTILOS MÁS DIFÍCILES DE PRACTICAR Y POR ESTO NO GOZA DE MUCHA POPULARIDAD FUERA DE CHINA. ACTUALMENTE ESTÁ DIFUNDIDO EN PEQUÍN, SHANGHAI Y NANKÍN Y PARA ENCONTRARLO ES NECESARIO BUSCAR ENTRE LOS PRACTICANTES MÁS TRADICIONALES.

EL ESTILO *SUN*



estilo Sun

EL ÚLTIMO DE LOS CINCO ESTILOS DEL *TAI-CHI* HA TOMADO COMO CARACTERÍSTICA PRINCIPAL LA ESENCIA DEL *BAGUA*, CONSIDERANDO QUE SU FUNDADOR ES *SUN LU TANG* (1861-1932), UNO DE LOS MEJORES MAESTROS DE AQUEL ESTILO. ESTUDIÓ CON *HAO WEI ZHEN* (1849-1920), UN SUCESOR DEL ESTILO DE LA FAMILIA *W'U*.

EN EFECTO, DE ESTA UNIÓN SE HA DERIVADO UN ESTILO DE MOVIMIENTOS CONTINUOS HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS, CON CARACTERÍSTICAS DIFERENTES RESPECTO AL DE LAS FAMILIAS *YANG*, *CHEN* Y *W'U*; LOS MOVIMIENTOS SON RÍGIDOS, PERO A VECES TAMBIÉN SINUOSOS.

ES UN ESTILO ADAPTADO A QUIEN YA CONOCE BIEN LOS ESTILOS INTERNOS Y QUE QUIERE AMPLIAR SUS CONOCIMIENTOS.

EL *TAI-CHI* DE WUDANG

EN ESTOS ÚLTIMOS AÑOS SE HA IDO DELINEANDO LA BÚSQUEDA DE UN ESTILO DE *TAI-CHI* QUE DERIVASE DIRECTAMENTE DE LAS MONTAÑAS DEL WUDANG, PATRIA DE MUCHOS FILÓSOFOS TAOÍSTAS.

ESTO HA DETERMINADO EL DESARROLLO DE UN *TAI-CHI* COMPUESTO POR MOVIMIENTOS DE LOS DOS ESTILOS INTERNOS *HSING I* Y *BAGUA*, COMBINADOS CON LOS *YIN* Y *YANG*.

LA FORMA DE ESTE ESTILO ES UN CONJUNTO DE VARIAS TÉCNICAS DERIVADAS DE LAS PRÁCTICAS DESARROLLADAS POR LOS MONJES TAOÍSTAS.

EL DESARROLLO DE LA FORMA ES UN LARGO COMBATE ENTRE UNA GRULLA Y UNA SERPIENTE, COMO EL FUNDADOR *ZHANG SANG FENG* HABÍA ESTUDIADO EN LOS MONTES WUDANG. ESTE ESTILO SE IDENTIFICA POR LA GRAN VARIEDAD QUE CARACTERIZA A LOS MOVIMIENTOS, CON POSICIONES A VECES ALTAS Y A VECES BAJAS, SEGÚN LA PARTE QUE SE MUEVE SEA LA GRULLA O LA SERPIENTE.

EL *TAI-CHI* MODERNO

A PARTIR DE ESTOS ESTILOS HAN NACIDO LOS USADOS PARA LAS COMPETICIONES, QUE HAN SIDO CODIFICADOS POR EL INSTITUTO PARA LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO DEL WUSHU CHINO.

PARA HACER UNIVERSAL LA PRÁCTICA DEL *TAI-CHI* HA NACIDO UN ESTILO SIMPLIFICADO, LLAMADO DE 24 MOVIMIENTOS, MIENTRAS QUE PARA UNIFICAR LOS ARBITRAJES, SOBRE TODO EN LAS COMPETICIONES INTERNACIONALES, SE HA CODIFICADO EL *TAI-CHI* DE 42 MOVIMIENTOS, QUE ASUME POSICIONES DE TODOS LOS ESTILOS MENCIONADOS.

HABLANDO DE *TAI-CHI*, PUES, DEBEMOS TENER SIEMPRE EN CUENTA LA EXISTENCIA DE ESTA DIVERSIDAD, GENERADA POR LOS CAMBIOS PRODUCIDOS DURANTE LOS NUMEROSOS SIGLOS DE SU EXISTENCIA.

EN ESTE LIBRO SE TRATA DETALLADAMENTE SÓLO LA FORMA LLAMADA DE 24 MOVIMIENTOS, PERO LOS CONCEPTOS TEÓRICOS PRESENTADOS SON VALIDOS TAMBIÉN PARA LOS PRACTICANTES DE TODOS LOS DEMÁS ESTILOS.

LOS FUNDAMENTOS SEGÚN LA TEORÍA DEL YIN Y EL YANG

PARA COMPRENDER LA BASE TEÓRICA DEL *TAI-CHI*, NECESITAMOS CONOCER ALGUNAS NOCIONES BÁSICAS DE FILOSOFÍA TAOÍSTA, PATRIMONIO CULTURAL DEL PUEBLO CHINO, QUE EXPLICAN RACIONALMENTE CÓMO NACIÓ ESTE MOVIMIENTO.

LOS CHINOS CONCIBEN EL UNIVERSO COMO UNA SERIE DE ORGANISMOS INTERCONECTADOS, NO COMO UN CONJUNTO DE ENTIDADES SEPARADAS; CADA PARTE DE ÉL ESTÁ CONECTADA CON OTRA Y, PARA EXISTIR, NECESITA A SU OPUESTO, COMO EL DÍA Y LA NOCHE, EL HOMBRE Y LA MUJER, EL NORTE Y EL SUR.

ESTA DUALIDAD SE ENCUENTRA TAMBIÉN EN NUESTRO CUERPO; COMO REZA UNA MÁXIMA CHINA, «NO PUEDES COMPRENDER TU CUERPO SI NO COMPRENDES EL UNIVERSO QUE TE RODEA». EL HOMBRE ES UN CUERPO ENTRE CIELO Y TIERRA Y DE ELLOS FORMA PARTE, «*TIAN RE HE YI*».

DURANTE SIGLOS, ESTE CONCEPTO HA SIDO REPRESENTADO COMO UN CÍRCULO, DIVIDIDO POR DOS GOTAS, UNA BLANCA, YANG, Y UNA NEGRA, YIN, AFIRMANDO LA UNIDAD DENTRO DE LA DUALIDAD.

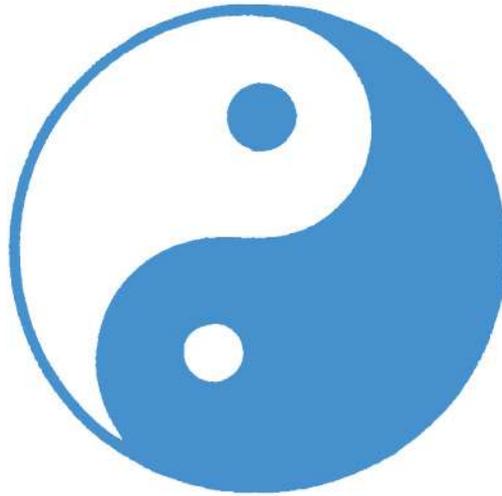
DENTRO DE CADA PARTE HAY UN PUNTO DEL COLOR COMPLEMENTARIO, PARA DEMOSTRAR QUE NADA ES ABSOLUTO Y PURO: POR EJEMPLO, UN ECLIPSE DE SOL EN PLENO DÍA O UNO DE LUNA DURANTE LA NOCHE FORMAN PARTE DE LA NORMALIDAD, SIN DEJAR DE SER EXCEPCIONALES.

LA IMAGEN REPRESENTADA EN LA FIGURA DE AL LADO GIRA SOBRE SÍ MISMA, PORQUE LAS PARTES SIEMPRE ESTÁN EN MOVIMIENTO, EN PERMANENTE TRANSFORMACIÓN; A LA FIGURA DIBUJADA LE FALTA LA PROFUNDIDAD DE UNA ESFERA EN EL ESPACIO.

EL *TAI-CHI* SE BASA EN ESTA TEORÍA Y, POR LO TANTO, CADA PRACTICANTE DEBE BUSCAR LA DUALIDAD EN TODAS LAS POSICIONES, UNIENDO LA PARTE YIN Y LA YANG SIN INTERRUPCIONES, CON LA RESPIRACIÓN (INSPIRAR Y ESPIRAR), MANTENIENDO UN RITMO UNIFORME. SI SE EMPIEZA A PRACTICAR CON UN DETERMINADO RITMO DE RESPIRACIÓN, DEBE MANTENERSE ESTE HASTA EL FINAL, SIN VARIACIONES; ESTO PERMITE PACTAR UN EQUILIBRIO CON EL MOVIMIENTO. CONTRARIAMENTE, UN RITMO ENTRECORTADO Y DISCONTINUO, AUN BIEN EJECUTADO, PUEDE SER INÚTIL O INCLUSO PERJUDICIAL.

YIN Y YANG SON INTERDEPENDIENTES: EN CUALQUIER POSICIÓN LA PIERNA ANTERIOR SE CONSIDERA YANG Y LA POSTERIOR YIN, LA PARTE ANTERIOR DEL CUERPO ES YIN Y EL DORSO ES YANG.

UNA VEZ COMPRENDIDA ESTA DUALIDAD ENTRE LAS DIFERENTES POSICIONES, ES NECESARIO SABER QUE LOS TÉRMINOS YIN Y YANG NO DEBEN ENTENDERSE COMO ABSOLUTOS, SINO MÁS BIEN COMO RELATIVOS; DE HECHO, EN EL INTERIOR DEL YIN Y DEL YANG HAY ULTERIORES SUBDIVISIONES: AUNQUE ESTO PUEDA PARECER UNA COMPLICACIÓN PARA QUIEN SE ACERCA A LA TEORÍA *TAI-CHI*, LO IMPORTANTE ES BUSCAR LA NATURALEZA EN LOS MOVIMIENTOS, PORQUE LOS CONOCIMIENTOS MÁS PROFUNDOS PROCEDEN DE UNA PRÁCTICA CONSTANTE Y DIARIA.



La representación tradicional del Yin y el Yang

POR ESO YIN Y YANG SE REPRESENTAN COMO GOTAS, PEQUEÑAS AL PRINCIPIO, DESPUÉS SIEMPRE MÁS GRANDES; LA SUCESIÓN DE LOS OPUESTOS NO OCURRE NUNCA BRUSCAMENTE, SINO GRADUALMENTE: UNA PARTE AUMENTA AL TIEMPO QUE LA OTRA DISMINUYE. ASÍ TAMBIÉN DURANTE EL DÍA EL SOL SALE POR EL HORIZONTE (AUMENTO DE YANG), LA NOCHE SE ALEJA (DISMINUCIÓN DE YIN); CUANDO POR LA TARDE EL SOL EMPIEZA A MENGUAR TRAS EL HORIZONTE (DISMINUCIÓN DE YANG), LA NOCHE SE ACERCA (AUMENTO DE YIN). SEGÚN LOS CHINOS ESTE PRINCIPIO ES VÁLIDO PARA TODO LO EXISTENTE EN EL UNIVERSO, SEAN SERES VIVOS U OBJETOS INANIMADOS, COMPRENDIENDO POR LO TANTO EL *TAI-CHI*.

EN LA EJECUCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS ES IMPRESCINDIBLE TENER EN CUENTA QUE LA PROGRESIÓN DEL MOVIMIENTO YIN DEBE ACOMPAÑARSE CON UN AUMENTO DEL YANG: HAY QUE ABRIRSE HACIA FUERA, VACIÁNDOSE HACIA EL INTERIOR DURANTE LA FASE YANG Y MOSTRAR EL RELAJAMIENTO EXTERNO DURANTE LA FASE YIN.

ESTA TEORÍA NACIÓ HACE TRES MIL AÑOS DURANTE LA DINASTÍA ZHOU (1122-249 A. DE C.), CUANDO SE REDACTÓ EL FAMOSO *LIBRO DEL CAMBIO*, DIVIDIDO EN DOS PARTES: LA PRIMERA CONTIENE EL LIBRO DE LAS MUTACIONES, LLAMADO TAMBIÉN *I CHING*, ORÁCULO O LIBRO DE LAS PROBABILIDADES, MIENTRAS QUE LA SEGUNDA RECOGE LA EXPLICACIÓN FILOSÓFICA Y TEÓRICA DEL MISMO.

EN ESTE TRATADO ACERCA DE LA BASE TEÓRICA DEL YIN Y DEL YANG SE ENSEÑA A PREDECIR SOBRE CUALQUIER INFORMACIÓN, ASTROLÓGICA O TERRESTRE, Y TAMBIÉN SOBRE LOS CONOCIMIENTOS RELATIVOS A TODAS LAS POSICIONES DEL *TAI-CHI*.

EN RESUMEN, EL SÍMBOLO DEL YIN Y DEL YANG PUEDE RECOGERSE TAMBIÉN CON OTROS DISEÑOS PARECIDOS, QUE SE INSPIRAN TODOS EN UNA CIRCUNFERENCIA REPRESENTANDO LA INTEGRIDAD DEL UNIVERSO; LA CURVATURA CENTRAL DEL CÍRCULO DIFERENCIA LOS OPUESTOS; LAS GOTAS, EL MOVIMIENTO CRECIENTE Y DECRECIENTE DE LOS OPUESTOS; LOS DOS PUNTOS INCLUIDOS EN ELLAS, LA VISIÓN NO ABSOLUTA DEL YIN Y DEL YANG Y POR LO TANTO SUCESIVAS SUBDIVISIONES.

LA ESENCIA DE LAS TÉCNICAS

CUANDO UNO EJECUTA LOS MOVIMIENTOS DEL *TAI-CHI*, HA DE PERCIBIR CÓMO EN CADA TÉCNICA SE ESCONDE UNA DE LAS OCHO FUERZAS QUE DAN VIDA A TODOS LOS EJERCICIOS DE CADA ESTILO. ESTAS CONSTITUYEN LA ESENCIA DE LA TÉCNICA, LA COMPONENTE QUE EN CADA POSICIÓN ES MÁS DETERMINANTE PARA SU MISMA EJECUCIÓN Y QUE, POR LO TANTO, MERECE MAYOR CONSIDERACIÓN EN ESE MOVIMIENTO ESPECÍFICO POR PARTE DEL PRACTICANTE.

PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS DE LOS MOVIMIENTOS DEL *TAI-CHI*, ES DECIR, USAR LA FUERZA INTERIOR CUANDO NOS PROTEGEMOS DE UN ATAQUE, DESVIAR CUANDO NOS RETRAEMOS, Y UTILIZAR TODO EL CUERPO CUANDO SE ATACA, ES NECESARIO, SEGÚN LOS TEXTOS CLÁSICOS, CONOCER LAS FUERZAS DEL CUERPO. ESTAS ÚLTIMAS, DESARROLLADAS HABITUALMENTE EN PAREJA EN EL EJERCICIO LLAMADO «EMPUJE CON LAS MANOS», PUEDEN EJERCITARSE ANTES DE LA EJECUCIÓN DE LAS FORMAS PARA DAR MÁS SUSTANCIA Y VERACIDAD AL MOVIMIENTO. EN ESTE CAPÍTULO INDICAMOS CÓMO PUEDEN ENTRENARSE CORRECTAMENTE ESTAS FUERZAS, MIENTRAS EN LA PARTE PRÁCTICA PARA CADA POSICIÓN SE INDICARÁ CUÁL DEBERÁ UTILIZARSE. LAS OCHO FUERZAS SON:

- *PENGJING* O FUERZA DE EXPANSIÓN;

- *LUJING* O FUERZA DE ABSORCIÓN Y DESVIACIÓN;
- *JIJING* O FUERZA DE CONCENTRACIÓN;
- *ANJING* O FUERZA DE COMPRESIÓN;
- *CAIJING* O FUERZA DE DESGARRO;
- *LIEJING* O FUERZA DE DIVISIÓN;
- *ZHOIJING* O FUERZA DE CODO;
- *KAOJING* O FUERZA DE HOMBRO.

EL *PENGJING*



Para entrenar estas dos fuerzas, repetir varias veces los movimientos sin interrupción

ESTA FUERZA FUNDAMENTAL SE UTILIZA EN MUCHAS TÉCNICAS QUE PRESUPONEN EXPANSIÓN Y, POR LO TANTO, EN CASI TODAS LAS POSICIONES QUE SE EJECUTAN ESPERANDO UN ATAQUE. PARA ENTRENAR EL *PENGJING* HAY QUE SENTIR COMO SI EL INTERIOR DEL CUERPO SE HINCHASE COMO UN GLOBO QUE A LA VEZ HINCHA EL CUERPO, LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS HASTA LA PUNTA DE LOS DEDOS.

EN POSICIÓN NATURAL, HAY QUE IMAGINAR QUE NOS ESTAMOS HINCHANDO A PARTIR DE LA ZONA ABDOMINAL, *TAN TIEN*, Y SEGUIR CON TODO EL CUERPO. LA SENSACIÓN FINAL ES LA DE ESTAR RELAJADOS, PERO FUERTES Y LLENOS DE ENERGÍA.



El *LUJING* ES LA FUERZA DE LA ABSORCIÓN. DESPUÉS DE LA EXPANSIÓN DEL *PENGJING*, HAY QUE PENSAR EN DESHINCHARSE, INTENTANDO ABSORBER ALGO CON LAS MANOS, HASTA LLEGAR A CONCENTRAR TODO EN EL *TAN TIEN* (CENTRO DE GRAVEDAD DEL CUERPO EN PIE; PUNTO SITUADO CUATRO DEDOS POR DEBAJO DEL OMBLIGO). EN ESE MOMENTO SE TIENE LA SENSACIÓN DE SER COMO PAPEL ABSORBENTE Y HAY QUE SENTIR QUE EL GLOBO SE ESTÁ DESHINCHANDO, LLENANDO EL CUERPO DE *CHI*. LAS MANOS SE MUEVEN DESDE LA POSICIÓN PRECEDENTE HASTA EL ABDOMEN, INTENTANDO ABSORBER LA FUERZA.



FUERZA DE CONCENTRACIÓN. EN CADA TÉCNICA DE *TAI-CHI* SE PRESENTA LA POSIBILIDAD DE CONCENTRAR TODA LA FUERZA DEL CUERPO PARA GOLPEAR ZONAS INCLUSO MUY PEQUEÑAS, HASTA LLEGAR A LOS PUNTOS VITALES. PARA ENTRENAR ESTA FUERZA, ESPIRANDO, HAY QUE APRETAR CON LAS DOS MANOS CRUZADAS, DANDO UN GOLPE MUY CONCENTRADO SOBRE EL HOMBRO DE LA PERSONA QUE TENEMOS DELANTE; NATURALMENTE TODOS LOS PUNTOS DEL CUERPO PUEDEN SER GOLPEADOS, PERO NORMALMENTE SE UTILIZA LA ESPALDA DEL COMPAÑERO PARA NO CAUSARLE DAÑO ALGUNO.

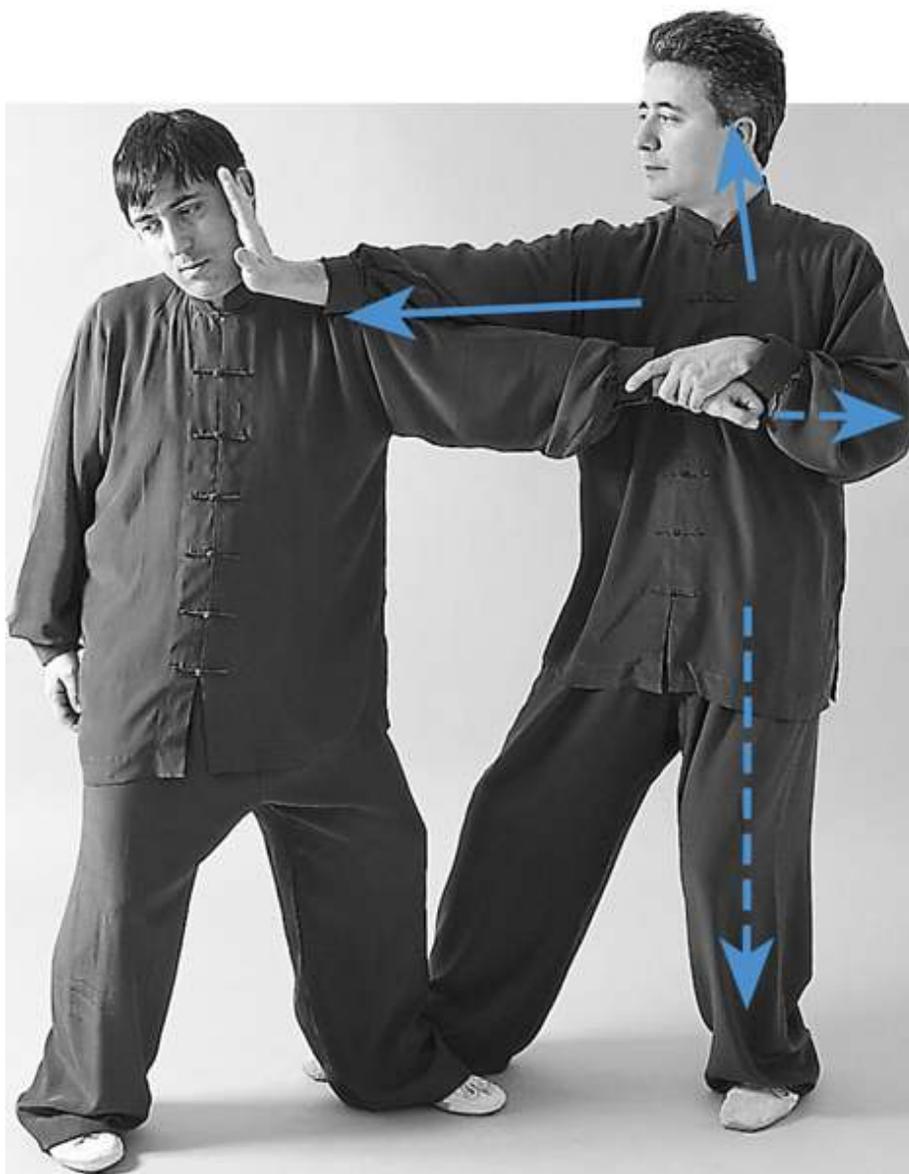


FUERZA DE COMPRESIÓN. COMPRENDE TODO CUANTO APRIETA HACIA ABAJO; TAL FUERZA SE ENTRENA NORMALMENTE APRETANDO CON LAS PALMAS SOBRE LOS BRAZOS CRUZADOS DEL COMPAÑERO; TODO SE EJECUTA DURANTE LA INSPIRACIÓN, LLEVANDO LA CONCENTRACIÓN AL *TAN TIEN*. ES COMO SI SE INTENTASE CERRAR UNA MALETA LLENA, APOYANDO LAS PALMAS DE LAS MANOS SOBRE ELLA HACIENDO FUERZA HASTA CERRARLA.



CUANDO SE USA ESTA FUERZA SE UTILIZA UN MOVIMIENTO SECO, COMO EL QUE USAMOS PARA ARRANCAR LA HOJA DE UNA LIBRETA SIN ROMPERLA.

SE ENTRENA EJECUTANDO CON EL BRAZO PEQUEÑOS TIRONES EN TODAS LAS DIRECCIONES, INTENTANDO CONCENTRAR EN UN INSTANTE TODO EL MOVIMIENTO. SE EJECUTA DURANTE LA ESPIRACIÓN DESPUÉS DE HABER CONCENTRADO MUY PROFUNDAMENTE EN EL *TAN TIEN* LA PROPIA ENERGÍA.



FUERZA DE LA DIVISIÓN. SIRVE PARA ROMPER LA FUERZA DEL ADVERSARIO, INTENTANDO SEPARAR CON TODO EL CUERPO LAS DOS PARTES DE UN MISMO CONJUNTO, COMO POR EJEMPLO LOS EXTREMOS DE UNA SÁBANA O EL BRAZO EN DOS PARTES, UTILIZANDO LO QUE EN TÉRMINOS OCCIDENTALES SE LLAMA PALANCA. SE ENTRENA SEPARANDO A LA VEZ LAS MANOS UNA HACIA LA DERECHA Y OTRA HACIA LA IZQUIERDA.



EN ESTA FUERZA, MUY USADA EN EL ESTILO *CHEN*, LLAMADA «FUERZA DE CODO», SE CONCENTRA LA POSIBILIDAD DE ATRAPAR O GOLPEAR A CORTA DISTANCIA. ES NECESARIO GIRAR Y GOLPEAR A DERECHA E IZQUIERDA CON LOS CODOS, PROCURANDO MANTENER LA COLUMNA VERTEBRAL VERTICAL Y USÁNDOLA COMO PERNO CENTRAL.



SE USA ESTA FUERZA CUANDO SE ESTÁ EN CONTACTO CON EL CUERPO DE OTRA PERSONA; IMPROPIAMENTE SE LLAMA «FUERZA DE HOMBRO», PERO ESTE TÉRMINO DEBE ENTENDERSE EN UNA ACEPCIÓN MÁS GENERAL QUE INCLUYE TODO EL CUERPO: ESTA FUERZA SIRVE PARA PROYECTAR O LEVANTAR A UNA PERSONA.

CUANDO SE CONTROLAN ESTAS FUERZAS (A BASE DE PRÁCTICA Y REPETICIÓN PARA NOTAR LAS ENERGÍAS ESCONDIDAS EN LAS TÉCNICAS), SE PUEDE EMPEZAR A PRACTICAR (CAPÍTULO SIGUIENTE).

PARA APRENDER MÁS

PUEDEN CONSULTARSE LOS TEXTOS SIGUIENTES: DUSFRESNE T., NGUYEN J., *TAI-CHI*, PARIS;
JOU TSUNG HWA, *THE TAO OF TAI CHI CHUAN*, PHILADELPHIA;
LIANG SHOU YU, *A GUIDE OF TAI-CHI*, BOSTON;
CHANG DSU YAO, FASSI R., *IL TAI CHI CHUAN*, MILANO;
I SEGRETI DEL KUNG FU WUSHU, RIVISTA DI *TAI-CHI*, MILANO

O DIRIGIRSE A:
ORGANIZACIÓN *TAI-CHI* DE ESPAÑA / *TAI CHI SCOLA* DE CATALUNYA, EN BARCELONA.
TEL. 93 430 64 78